



**Centre of  
Excellence**  
HEALTH

**5210 – Main en Étoile – Activité de Relaxation**

De la maternelle à la 5<sup>e</sup> année

**5210 Un mode de vie** est une initiative qui promeut des comportements et des milieux sains. Les messages 5210 sont simples et encouragent l'alimentation saine et l'activité physique au quotidien, deux habitudes importantes pour une bonne santé. L'activité suivante soutient le message « Éteignez! Pas plus de 2 heures par jour devant l'écran » du document 5210 Un mode de vie. Il s'agit d'une activité sans écran qui promeut une technique de relaxation permettant aux élèves de se détendre avant d'aller au lit et d'améliorer ainsi la qualité de leur sommeil.

### **Ce dont vous aurez besoin...**

- La trousse de ressources à l'intention de l'enseignant (PDF ci-joint) de 5210 Un mode de vie
- La présentation **5210 Présentation** (en anglais seulement) de 5210 Un mode de vie, à l'intention des enseignants.
- Le document **Dormez bien!**

### **Consignes**

- Passez en revue la trousse de ressources de 5210 Un mode de vie.
- Regardez la présentation de 5210 pour en apprendre davantage sur le programme.

### **Avant de commencer**

- Se servir du document intitulé **Dormez bien!** pour expliquer les bienfaits de l'activité physique.
- Demandez aux élèves de s'asseoir à leur pupitre ou par terre sur un tapis.

### **Règles du jeu**

- Demandez aux élèves d'ouvrir une main devant eux et d'écarter leurs doigts pour former une étoile.
- Utilisez l'index de l'autre main pour tracer le contour de l'étoile formée par la main.
- Prenez une profonde inspiration en commençant le contour du pouce, de la base jusqu'au bout de celui-ci.
- Expirez en redescendant jusqu'au creux entre le pouce et l'index.
- Prenez une autre inspiration en remontant jusqu'au bout de l'index.
- Expirez en redescendant jusqu'au creux entre l'index et le majeur.
- Recommencez jusqu'à ce que vous ayez pris cinq inspirations lentes et profondes.
- Si vous le souhaitez, recommencez l'exercice avec l'autre main.
- Après avoir montré cette technique de relaxation aux élèves, veillez à ce qu'ils soient calme au moins quelques minutes, en les encourageant à garder une respiration lente et régulière.